

うつ予防・改善のための、  
**睡眠・栄養学の  
知識とサポート研修**



健康な心と体は人にとって何よりも大切な宝と言えます。  
しかし、勤勉な日本人には食事や睡眠時間を削って仕事に没頭するという方が少なくありません。  
食生活や不適切な睡眠はさまざまな病気の原因になると言われています。  
睡眠と抑うつとは深い因果関係があり、カウンセラーはぜひ知っておきたい知識の一つです。

この講座では睡眠と栄養の基礎から、鬱との関係性、リスクマネジメント、  
さらには予防から改善法までサポートするための知識を一度に学ぶことができます。

「クライアントの心と体を同時に守る」

そんな知識を身につけて、

あなたのカウンセリングの引き出しを、また一つ増やしていきましょう。

【開催日】 8月11日（木・祝）

【時間】 9：30～16：30

【会場】 柏研修室

【受講料】 会 員 / 8,800円（税込）

非会員 / 11,000円（税込）

【講 師】 村井美月氏

- ・一般社団法人日本栄養睡眠改善協会 理事長
- ・NPO法人睡眠時無呼吸症候群ネットワーク常務理事  
女子栄養大学卒。同大学院にて修士（栄養学）取得。  
著書に「快眠は作れる（角川新書）」、「マンガでわかるうつゼロ  
（マキノ出版）」などがある。